

Prüfung zum 3. Kup Blau-rot Gurt

<u>Stellungen:</u>	Koa-sogi (Überkreuzstellung) Pyonhi-sogi (Nach Ap-gubi, schräg herangezogener vorderer Fuß)
<u>Armtechniken:</u>	Me-jumok-naeryo-chigi (Außenseite-Faust-nach unten geführter- Hammerschlag) Goduro-makki (Unterstützter-Block) Momdong-an-palmok-pakkat-makki (Zur Körpermitte-Innenseite Unterarm- nach außen geführter-Block) Dung-jumok-olgul-ape-chigi (Rücken-der Faust-zum Kopf-nach vorne- Schlag) Momdong-palkup-dolyo-chigi (Zur Körpermitte-mit dem Ellenbogen- im Halbkreis gezogener-Schlag) Momdong-palkup-pyojok-chigi (Zur Körpermitte-mit dem Ellenbogen ausgeführter-Ziel-Schlag)

Poomse: Poomse-taeguk-oh-chang



Dieses Zeichen steht für den Wind. Gemeint sind hier nicht nur die Orkane, auch die sanften Winde welche durch die Natur wehen und dabei die Pflanzen bestäuben, sind gemeint. Der Wind vereint zerstörende und schöpferische Macht in sich. Diese Symbolik spiegelt sich auch in der Taeguk - Oh - Chang wider. Sie besteht aus ruhigen und kraftvollen Bewegungen. Die eigentlich sehr rhythmische Form wird immer wieder durch kraftvolle Techniken durchbrochen - ähnlich der Natur des Windes.

Fußtechniken: Murûp-chigi (Knie-stoß)

Kampf: Freier Kampf

Einschrittkampf: Alle erlernten Stellungen und Techniken miteinander kombinieren, mindestens zwei Kontertechniken aneinanderreihen.

Bruchtest: 2, freie Auswahl des Teilnehmers, allerdings 2 unterschiedliche Techniken.

Theorie: Koreanische und deutsche Bezeichnungen der gezeigte Techniken und Übungen, Wettkampfregele (Vollkontakt und Formen) und Technikprinzipien.

Alles was bei den letzten Prüfungen abgefragt wurde, kann auch diesmal abgefragt werden!